CC0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar. Digitized by eGangotri

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

37573 8.1/20 37829 8.2/13

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اوم

یوگ آسن

पुस्तक संख्या ... १४१४
आगत संख्या ... २२८३३
दिनांक ... ६.२.
गुरुकुल ... काँगड़ी.
पुस्तकालय
गुरुकुल
1378;U
37573 8.1/20
37829 8.2/13

بھولاناتھ سرنا

योग आसन

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

1378

١

جملہ حقوق پبلشر کے محفوظ ہیں

اوم

یوگ کی پہلی سیڑھی

یوگ آسن

مصنفہ

مہاشہ بھولا ناتھ سرنا کپورتھلوی

لالہ کرپا شنکر اگروال پبلشر

اینڈ

بک سیلر کٹڑہ مشرو ع دریبہ

کلاں دہلے

باردوم دو ہزار

قیمت ۱۰/

(ادریس المطابع چاوڑی بازار دہلی)

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اوم

سمرپن

ی ... یہ یوگ کی پہلی سیڑھی میں بڑی سردھا اور ...
... شری پاد پنڈت دامودر ساتولیکر جی۔
کنول ہیں کہ نیٹ رکھتا ہوں ان ہی کا یہ مال ہے۔
... ہے ان ہی آسنوں کی بدولت ہیں ...
... اہری ودیا کے سمجھنے والا بنایا ہے۔ ...
لئے ہیں اپنے دماغ کی پہلی اختراع پنڈت جی کو سمرپن ...
ہوں۔ امید ہے۔ کہ پنڈت جی میری یہ بھینٹ ...
کے میری حوصلہ افزائی کریں گے ٭

شبھ چنتک

بھولا ناتھ سرنا کپور تھلوی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

وگیانک بھومیکا

...گن راستہ ٹھیک وہی ہوا کرتا ہے۔ جس ...
...منزل تک پہونچ سکے۔ ایسا راستہ ٹھیک نہیں
...منزل مقصود ہی ہاتھ سے جاتی رہے۔ ...
...وقت کرنا ہی انسانی زندگی کا نصب العین ہے
...خوبصورت سنگ مرمر یا سنہری راستے کو دیکھ آرائی
...کر ایسے راستہ کا اختیار کر لینا سخت غلطی ہے جو کہ ہمارے
...سے ہمیں کوسوں دور کر دے ؛

...حال اس وقت دنیا میں گذر رہا ہے۔ آج لوگ بدیشی
...دار چیزیں دیکھکر اپنے آدرش کو چھوڑ کر دھر ادھر اس
...رہے ہیں۔ نتیجہ جو اس سنہری چمک دار سڑک پر
...سے آج نکلا ہے۔ اس سے ایک زمانہ شاہد ہے
...راچین مہرشی لوگوں کا بتایا ہوا راستہ بے شک خار دار
...یوں سے پر نظر آتا ہے۔ مگر یہ سچ مانوں۔ ہماری زندگی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کا تمام آورلشیں اسی ہیں چھپا ہے ۔

"ہر اچین راستے پر چلنے سے یہ تو ٹھیک ہے ۔ کہ ہمیں پہلے بڑی بڑی تکلیفوں کا سامنا کرنا ہوگا ۔ مگر بعد میں ایسا آنند ہے جس کا بیان کرنا بھی اتی کٹھن ہے ۔ بار رکین ۔ ہمیشہ ہی آخرت کی طرف دیکھا کرتے ہیں ۔ موٹی نظریں دور نہیں جا سکتیں جن چیز دل میں پہلے آرام دسکھ نظر آیا کرتا ہے ۔ آخر میں ان سے اتنا ہی کسٹ ملتا ہے ۔ جس کو دیکھکر تمام عمر میں بھی اس کا پچھتاوا نہیں جاتا ۔

چھت پر چڑھنے میں پہلے کتنا دکھ اٹھانا ہوتا ہے ۔ مگر جب سیڑھیوں کی تکلیف اٹھالی جاتی ہے ۔ تبھی خوشنما ہوا میسر ہوا کرتی ہے ۔ جو اوپر سے نیچے کو گرتا ہے ۔ اسے پہلے تو خوب آنند الو بھو ہوتا ہے ۔ جانتے ہو آخر میں اس کی کیا دشا ہوتی ہے بس اے پاٹھکوں تکلیفوں سے مت ڈرو ۔ ان تکلیفوں میں ہی راحت بھری پڑی ہے ۔ ذرا ہمت کرو ۔ ان تکلیفوں کے بیچ جو آنند بھرا پڑا ہے ۔ ذرا پردہ ہٹا کر دیکھو ۔

آنند نے تکلیفوں کا پردہ اپنے مکھ پر ڈال رکھا ہے ۔ آنند کو پہلے آپ کا امتحان درکار ہے ۔ جب تک کوئی ودیا

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

بھی امتحان نہیں دے لیتا۔ وہ کسی وستو کا تب تک ادھیکاری نہیں ہو سکتا ؛

یہی کارن ہے۔ کہ آنند نے اپنے اوپر دکھوں اور تکلیفوں کا پردہ ڈال رکھا ہے۔ جس نے اس آنند کا مکھڑا دیکھنا ہو پہلے دکھوں اور تکلیفوں کا مقابلہ کر کے آنندجی کو اس کا ادھیکا ثابت کرے تبھی آنندجی ان کو اپنا سندر مکھڑا دکھلا سکتے ہیں ؛

پس جب تک ہم لوگ ودیا کی خار دار جھاڑیاں سے اپنے پاؤں چھلنی نہ کریں گے۔ اپنے لیفدب العین پر گامزن نہیں ہو سکتے اسی یوگ ودیا پر آکر ہی منش کے جنم جنمانتروں کے دکھ اور کلیش مٹ جاتے ہیں۔ پاٹھک گن بھوگ میں دکھ ہے۔ اور یوگ راحتوں کا گھر ہے ؛

یہی کارن ہے۔ کہ بھارت ورش کے مہرشی لوگ اسی یوگ ودیا کے دریافت کرنے میں اپنی تمام کی تمام عمر لگا گئے جس سے آج بھارت ورش کا سر تمام دنیا سے اونچا ہے۔

بے شک دنیا نے آج پراکرتک پدارتھوں میں ازحد ترقی کر لی ہے۔ مگر افسوس آج وہ اتنی ترقی کر کے بھی سکھ اور شانتی کے واسطے زار زار رو رہے ہیں ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اس پرکرتک ترقی سے وہ لوگ آج شانتی اور سکھ سے کوسوں دور جا گرے ہیں۔ مگر شانتی نصیب نہیں ہوتی ؛

پاٹھک گن یہی رمز تھی۔ جس کو ہزاروں سال پہلے بھارت کے رشی مہرشی جانتے تھے۔ یہی کارن تھا۔ جس کے وش ہو کر بھارت نے پراکرتک ترقی کی طرف کبھی دھیان نہیں دیا بھارت کے لوگ جانتے تھے۔ کہ پرکرتک پدارتھوں میں سوائے دکھ کلیش اور خواری کے اور کچھ نہیں ؛

جن لوگوں کو بھارت ورش کے نیتاؤں کی اسبات کا اعتبار نہ آیا۔ انھوں نے پرکرتک ترقی کی افسوس ان کی آج کیا دشا ہے وہ آج شانتی کے واسطے اپنی لاکھوں سالوں کی کمائی کو لٹانے کے واسطے کھڑے ہیں۔ بھلا ان سے کوئی پوچھے کہ جو آپ نے اتنی ترقی کی ہے۔ جب یہ لٹا دو گے۔ تو آپ کے پاس کیا رہے گا۔ جس کا جواب یہ دیتے ہیں۔ کہ ہم اس کو اپنے پاس رکھنا نہیں چاہتے۔ اس سے صاف ظاہر ہو گیا کہ پرکرتک ترقی کرنا گویا کولھو کا بیل بننا ہے۔

آج دنیا پرکرتک پدارتھوں کے پیچھے بے تحاشہ بھاگ رہی ہے۔ جتنی ترقی پرکرتی نے اس زمانہ میں کی ہے شاید

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ہی کوئی زمانہ اس کا مقابلہ کر سکے ؛

مگر حالت کیا ہے۔ بھائی بھائی کا دشمن بنا ہوا ہے۔ باپ بیٹے کا دشمن ہے۔ نت نئی طرح کے جھوٹ اور مکر و فریب کی جال بنتے جاتے ہیں۔ دنیا میں ایک بھاری اشانتی پھیل چکی ہے اگر پراکرتک پدارتھوں میں آرام ہوتا تو آج دنیا اس طرح سے بے چین کیوں ہوتی۔ اس سے ہم کو گیان ہوتا ہے کہ پراکرتک پدارتھوں میں سوائے خواری کے اور کچھ نہیں۔ جیسے جیسے ہم پرکرتی کی طرف جھک رہے ہیں ویسے ویسے ہی اشانتی اور دکھوں کی گود میں گر رہے ہیں۔ دکھوں سے بچنے کے واسطے یوگ کا ہی ایک سچا راستہ ہے۔ جس میں ہمارا نصب العین نظر آ رہا ہے۔ اسی راستہ میں ہی چلکر تمام پرش پرکرتی کے بھید کھل جاتے ہیں۔ جن بھیدوں کو جان کر پھر منش پرکرتی کے جال سے ہٹنے کے واسطے چھوٹ کر پرمانند کی گود میں جا کر مکتی کا ثمر چکھتا ہے۔

جب تک دنیا لوگ ودیا کی گہرائیوں کو جان کر اس پرکرتی کے راز نہیں سمجھ جاتی۔ تب تک دنیا میں سکھ کا سنچار ہونا سخت محال ہی نہیں بلکہ ناممکن ہے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

دنیا چاہے کتنے پاپڑ بیلے جب تک بھارت ورش کے
مہرشیوں کے یوگ ودیا کے نسخے کو نہ اپنائیں گے۔ ہرگز ہرگز
دکھوں سے نہیں چھوٹ سکتے ہیں۔

پاٹھک گن یوگ ودیا پر لکھنے کو تو بہت دل چاہتا ہے
افسوس میرے آگے اس وقت یوگ ودیا کا بیرونی پہلو ہی
اس واسطے میں یوگ ودیا کے شوکشم وِشے کو اسی جگہ چھوڑتا
ہوں۔ اگر کبھی موقعہ لگا۔ تو آتمک راز نام سے ایک علیحدہ
کتاب آپ کی پیش نظر کروں گا۔

نیازمند

بھولا ناتھ سرنا
کپور تھلوی

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

بھومیکا

اس وقت دنیا میں ہزاروں قسم کے ویایام کے نئے نئے طریقے نکل چکے ہیں۔ زمانہ نے پراکرتک ترقی کرنے میں حد کر دی ہے۔ اسی پراکرتک خیال کے انوسار ویایام کے طرح بطرح کے اوزار بنا ڈالے ہیں۔ جس طرح پرکرتی کی چمکدار چیزیں آتما کے واسطے لابھدایک ثابت نہیں ہو سکتی۔ اسی طرح پرکرتک استھول دماغ سے سوچے ہوئے ویایام کے اوزار جسم کو آتما کا رتھ بننے میں رکاوٹ ہیں برعکس اس کے یہ ویایام تو جسم کو پرکرتی کا رتھ ثابت کر رہا ہے۔ جس سے ہمیشہ کے واسطے منش پرکرتی کے ہی چکر کاٹتا رہتا ہے۔

اور اپنے جسم کو ہمیشہ کے لئے پرکرتی کا ہی تابعہ کر دیتا ہے اور اس آتم شریر کو ہمیشہ کے واسطے دکھ ساگر میں گرا دیتا ہے اس زمانہ کا ویایام کرکٹ فٹ بال وغیرہ کے کھیل ہیں۔ ان کھیلوں کے ماسٹروں کی زندگی شریک روگوں کا گھر ہوتی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ہے ؛

آخری عمر میں تمام جوڑوں میں دردیں قائم ہو جاتی ہیں - جس کے دور کرنے میں ہی تمام زندگی جاتی رہتی ہے - یہی حال پہلوانوں کا ہے - اکھاڑے کے پہلوانوں کی آخری عمر بہت ڈراونی ہوتی ہے - کہاں تو وہ پہلے اور کہاں اب لاٹھی ٹیک کر چلنا - کتنی بھیانک اور خطرناک زندگی بن جاتی ہے -

ان تمام باتوں کو جان کر ہی بھارت ورش کے مہرشیوں نے دیا یام کا یوگ آسن قائم کیا ہے - جس سے اگر منش ایک ہزار سال کی عمر تک بھی پہنچ جائے - تو جسم جواب نہیں دیتا - بلکہ اسی طرح آتما کا داس بن کر اپنے مالک کی تابعداری کرتا ہوا اس کی مدد کرتا ہے - کہ آتما اپنے نصب العین تک پہنچ جائے ؛

آسنوں کی ورزش کرنے والے کا جسم کبھی روگی نہیں ہوا یہ بات بالکل عیاں ہے - برعکس اس کے منش کی غلط کاریوں کی وجہ سے کوئی دوش جسم میں آگیا ہے - تو یہ آسن اس روگ کو ہمیشہ کے واسطے دور کر دیتے ہیں ؛

اس سے صاف ثابت ہے - کہ اس جنم کے واسطے آسن

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ایک آبِ حیات کا سمندر ہے جس سے وچنت رہنا بھاگ ہین ہونے کی نشانی ہے؛

آج دنیا نے اس شریرک روگوں سے بچنے کیواسطے ہزار قسم کی دوائیاں ایجاد کردی ہیں۔ مگر نتیجہ جو نکلا کسی سے چھپا ہوا نہیں۔ لوگ شریرک روگوں میں پھنستے جاتے ہیں۔ لوگوں کے سامنے آج روگوں کا سمندر ٹھاٹھیں مار رہا ہے۔ جس سے بچ نکلنا آج دنیا کے واسطے ناممکن ہوچکا ہے؛

آجز میں ان روگوں سے تنگ آکر خودکشی کرنے پر امادہ ہونا ہوتا ہے؛

یہ ہے زیادہ ترقی کرنے والوں کی ترقی کا حال کہ دنیا کو آج پیاری جان سے ہی ہاتھ دھونے پڑرہے؛

جب بھارت میں یوگ وِدّیا کا سمندر ٹھاٹھیں مار رہا تھا اور پرکرتی شرمندہ ہوکر گھونگٹ نکالے بیٹھی تھی۔ ذرہ اس زمانہ کی بھی تواریخیں اٹھا کر دیکھو؛

اس وقت دنیا دار آنند کے بغل گیر تھے۔ آج جو طرح بطرح کے روگوں کے نام سننے میں آتے ہیں۔ اس کا نام و نشان نہ تھا پراچین لوگونکی شریرک ترقی کے حالات پڑھکر آجکل کے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

نوجوان حیران ہیں۔ کبھی کسی کو عینک تک کی ضرورت نہیں ہوئی؛

بھلا پھر اور بڑی بیماریاں تو کیا آسکتی ہے۔ ترقی کرنے والوں آؤ۔ ذرا اپنی ترقی کی طرف غور کرکے دیکھو کہ آپ نے ترقی کی کہ تنزلی؛

بھارت واسیوں کی شریر کی حالت پر غور کرکے پنڈت شری پاد دامودر ساتولیکر جی نے اپنی شو گشم بدّیا ہے۔ الوپ ہوئی ہوئی - - ودّیا کو پھر سے پرکاش کرکے بھارت ورش کو ایک امرت کا سمندر بخش دیا جس سے بھارت واشی آج شریرک روگوں سے مکت ہو رہے ہیں - بھارت کو آج ایسے ہی برہمنوں کی ضرورت ہے؛

اسی طرح کے برہمنوں کے ہاتھوں سے بھارت کا بیڑا پار ہوگا۔ جب تک دنیا قائم رہے گی۔ پنڈت جی کو بھارت واشی نہیں بھول سکتے؛

جو لوگ آسن کی گہرائی کو بخوبی جاننا چاہتیں۔ ان کو واجب ہے۔ کہ لوگ آسن شری پنڈت دامودر ساتولیکر ضلع ستارہ سے منگاکر دیکھیں؛

آسنوں پر مختلف لوگوں کی رائیں

(۱) شری پنڈت پانڈورنگ گوپال بال مہاجن بمبئی والے لکھتے ہیں کہ میں تپ دق کے مرض میں مبتلا تھا۔ پیدائش ہی سے کمزور تھا۔ اسی کارن میں تعلیم بھی حاصل نہیں کر سکا۔ سینکڑوں ڈاکٹروں ویدوں حکیموں کا علاج کرا چکا۔ لیکن فائدہ نہ ہوا۔ آخر میں علاج سے تنگ آ گیا:

پھر میں نے ڈاکٹر لوئی کوہنی کے طریقے پر پانی بھاپ بجلی سے علاج کرا دیا۔ لیکن اس سے بھی فائدہ نہ ہوا۔ پھر لاہور میں مجھے اور رنگ کی مرض ہو گئی۔ پھر میں ہسپتال میں داخل ہوا اب میری ایک آنکھ بگڑ گئی۔ زبان کا ذائقہ جاتا رہا۔

جہاں تک کہ قونین کا کڑواپن بھی محسوس نہیں ہوتا تھا۔ اور ایک کان بالکل بند ہو گیا تھا۔ میری حالت قابلِ افسوس ہو گی:

ڈاکٹر کہنے لگے کہ ہوا کے بہاؤ میں بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے یا کسی طرح دماغ میں چوٹ آ جانے سے فالج نام کی بیماری ہو جاتی ہے۔ یہ ڈاکٹروں کی رائے تھی:

پنڈت وشنو دگمبر جی کا خیال تھا۔ کہ یہ بیماری پانی کے بہاؤ میں زیادہ جسم میں جو سردی پیدا ہو گئی ہے۔ اس کا نتیجہ ہے۔

دیر رہنے سے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

خیر کچھ بھی ہو پہلی بیماریوں میں اب ایک اور بیماری کا اضافہ ہوا اور بڑی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑا۔ کئی ماہ ہسپتال میں پڑا رہا کچھ فائدہ ہوا۔ مگر پوری صحت حاصل نہ ہوئی۔ اب دل کی کمزوری بھی بڑھ گئی تھی۔ میں پھر بمبئی چلا آیا۔ وہاں مجھے ایک دوست کے ذریعہ شریمان یوگی پانڈورنگ گنگا دھر نام جوتشی سے تعارف ہوا۔ یہ صاحب خود یوگ ابھیاسی تھے۔ اور یوگ کی تعلیم کو فروغ دیتے تھے۔ ان کی کرپا سے نیتی دھوتی آسن پرانایام سے دو تین ماہ میں اچھا ہونے لگ گیا۔ آسنوں کے ذریعے شریر میں ایسی پاکیزگی آئی کہ جسم کی تمام انگ اپنا اپنا کام کرنے لگ گئے:

اب میری پیدائشی بیماری سب دور ہونے لگ گئی جسم میں تندرستی اور چہرے پر جلال آنے لگا۔ فالج کا مرض جو کہ بڑے ڈاکٹروں کے علاج سے دور نہیں ہوا تھا۔ وہ اس یوگ ابھیاس سے دور ہونے لگا۔ مجھے نیا چولا ملا:

میں نے پھر سے نئی زندگی حاصل کی۔ میرے دوست خوشی میں آکر مجھ سے پوچھنے لگے کہ وہ آپ کا جسم کہاں گیا اور یہ نیا کیسے پایا:

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

مجھے گورو جی کی کرپا ہے - ایسی تندرستی ملی - جو مجھے کبھی اپنی زندگی بھر میں ممکن نہیں تھی :

شری گنیش شورام رانڈے اور یوگ مندر بمبئی والے لکھتے ہیں کہ مجھے سائیکل پر بے حد سواری کرنے سے پہلے تو تھکاوٹ ہوئی اور حد سے زیادہ قبض ہوئی - حاجت ضروری گیا تو پسینہ سے بدن پانی پانی ہو گیا - اور تھوڑی دیر تک تھکاوٹ حد سے زیادہ بڑھ گئی :

اور گھنٹے بھر میں درد شروع ہو گیا - یہی میری بیماری کا آغاز تھا - اور اسی حالت میں میں ... مہینہ ہاتھ دھو کر کھانے پر بیٹھا مگر آج کھانا تو قسمت میں ہی نہ لکھا تھا :

تمام بدن میں کھجلی شروع ہو گی - اور پانچ منٹ میں تمام بدن میں کھجلی اس زور سے شروع ہوئی کہ میں بدن کھجلاتا کھجلاتا پاگل سا ہو گیا :

مجھے حیرانی ہونے لگی - کہ اتنے تھوڑے عرصے میں ہی میری کیسی حالت ہو گئی - اسی طرح یہ مرض بڑھتا گیا - تو معلوم میری کیا حالت ہوگی :

میں نے اسی حالت میں ڈاکٹر کو بلایا - پندرہ منٹ میں

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ڈاکٹر صاحب آگئے اور تشخیص شروع ہوئی مرض کا نام رکھا گیا۔ ودادینی شروع کی ؂

اتنے میں مجھے سخت سردی محسوس ہونے لگی اور زور کا بخار شروع ہوگیا۔ میں بستر پر لیٹ گیا۔ لیٹتے ہی نیند سی آگئی ؂

جب میں جاگا۔ تو مجھکو معلوم ہوا کہ میرے گھٹنے میں سوجن ہے۔ اس لئے ہلنا جھلنا ناممکن ہے۔ میری حالت میں تبدیلی اتنی جلدی آگئی کہ مجھے سب کچھ خواب معلوم ہونے لگا ؂

تمام لوگ یہ کہتے تھے کہ اب صحت ناممکن ہے۔ دوسرے دن پھر ڈاکٹر آئے۔ انہوں نے دیکھکر کہا۔ کہ یہ گھٹنے کی مرض ہے۔ یہ بیماری مہاراشٹر کی نیا ڈبا ڈالنے والی ہے بیدا ہے سفر بہادر شری سوامی جی مہاراج کو ہوئی تھی۔ اور اسی کے باعث وہ فوت ہوگئے ؂

دن گذرتے گئے۔ ویدوں۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کے علاج ہوتے رہے ؂

میرے دوستوں کی بھی بیچ بیچ میں تجویزیں کام آتی تھیں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پر مجھے کچھ فائدہ نہ ہوا۔

اس کے بعد نامی ڈاکٹروں کی کمیٹی بلائی گئی۔ انہوں نے سب کچھ دیکھ بھال کر ایک دوائی دینے کا فیصلہ کیا۔ اور کہا۔ کہ صرف دودھ ہی پیو اور کوئی غذا نہ کھاؤ اس طرح بیماری کا علاج شروع ہوا۔

پاؤں کا ہلانا ڈاکٹروں نے منع کر دیا۔ انہوں نے سکاٹیس ٹرسنگ سے پاؤں باندھکر لٹکا دیا اور کہا کہ پاؤں ہلانے سے بیماری بڑھ جائے گی۔ گھٹنے میں پانی آ گیا ہے۔ اگر اس طرح بیماری دفع نہ ہوئی۔ تو ٹیپ کر کے پانی نکال دیں گے۔ فکر مت کرو۔

ایک ماہ ہو گیا۔ درد کم ہو گیا۔ مگر سوزش کم نہ ہوئی پھر ایک بار ڈاکٹروں کی کمیٹی بلائی گئی۔ بڑے غور و خوض کے بعد یہ فیصلہ ہوا۔ کہ لکڑی کی تختی پر پاؤں باندھکر رکھو اور اسے ہلاؤ نہیں پندرہ دن کے بعد پھر غور ہوگا۔ سب کچھ کیا گیا۔ مگر آرام نہ ہوا۔

اس وقت میری بہت بری حالت تھی۔ غذا ہضم نہ ہوتی تھی ہر روز تھوڑا سا بخار ہو جاتا تھا۔ نیند نہیں آتی تھی۔ ہمیشہ لیٹے رہنے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

سے جسم درد کرتا تھا

اتنی تکلیفوں کی کمی ۔ ۔ پورا کرنے کے لئے بواسیر کا مرض بھی آ گیا ۔ اٹھنا بیٹھنا بھی محال ہو گیا ۔

پائخانہ کے راستہ پر بہت درد ہونے لگا ۔ اور خون کا جاری ہونا بھی شروع ہو گیا ۔ اس سے اپنا سے حاجت رفع کرنے کی ضرورت ہوئی ۔ اس سے بواسیر کا مرض کچھ کم ہونے لگا ؛

ڈاکٹروں کا یہ فیصلہ ہوا کہ گھٹنے کے مرض کے اندر تپ دق کے کیڑے ہیں ۔ پھر ایک ہیموپیتھک ڈاکٹر کا علاج شروع کروایا ۔

پندرہ روز تک کوئی افاقہ نہ ہوا ۔ پھر علاج شروع ہوا وہ بھی نکما ثابت ہوا ؛

اسی طرح چھ ماہ گزر گئے ہلنا جلنا بند ہو گیا اور پاؤں سوکھنے لگا ؛

اب مجھے اور ڈر ہوا کہ اگر ٹانگ سوکھ گئی تو اور بھی خرابی ہوگی ؛ یہ نئی آفت آئی ۔ اتنے میں درد پاؤں کی جگہ ایک گلٹھی ظاہر ہوئی ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

لیکن یہ گانٹھ ہر روز تھوڑی تھوڑی بڑھتی جاتی تھی یہ ایک اور نئی مصیبت آئی ⁂

پھر ڈاکٹر بلائے گئے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ٹی بی دق کی گانٹھ ہے۔ اس لئے اس کے خون سے انجکشن کیا جائیگا پانچ سات روز ڈاکٹر نہ آئے۔ وہ گانٹھ بیٹھ گئی اس کارن انجکشن نہ ہو سکا ⁂

مجھے ایک دوست کے ذریعہ ایک مہاتما نام جوشی جی کے ساتھ واقفیت ہو گئی۔ یہ مہاتما یوگ ابھیاسی تھے۔ انہوں نے محبت بھری آنکھوں سے میری حالت کو دیکھا اور سادہ الفاظ میں کہا

دیکھو میں کوئی وید یا ڈاکٹر نہیں ہوں۔ اور نہ مجھے حفظ صحت کا پتہ ہے۔ لیکن میں تھوڑا یوگ ابھیاس کرتا ہوں اور مجھے کچھ آسن اور پرانایام کا علم ہے۔ اس یوگ شاستر کے ذریعے جو تجویز اچھی لگے گی وہی کروں گا ⁂

لیکن میں آپ سے ایک درخواست ضرور کروں گا کہ جیسے آپ فائدہ نہ ہوتے دیکھکر بھی ڈاکٹروں کے خیال کے مطابق چلتے رہے ہیں۔ اسی طرح پورے اعتقاد سے میرے

قول کے مطابق عمل کریں۔ میں نے اتفاق کیا۔ کیونکہ سینکڑوں روپے خرچ کر ڈالے تھے۔ اور ڈاکٹروں کے پانچ سات ماہ کے علاج سے کچھ نہ ہوا تھا؛

اس واسطے ڈاکٹری علاج چھوڑ دیا۔ اس طرح سے یوگ سادھن کے ساتھ میرا پہلا تعارف ہوا؛

ڈاکٹر کہتے تھے۔ کہ پاؤں ہلانا نہیں۔ لیکن یہ یوگی راج کہنے لگے کہ پاؤں ضرور ہلانا ہے۔ دونوں کے علاجوں میں اتنا فرق تھا۔ اب میں نے ڈاکٹروں کی پٹیاں کھول کر الگ کر دیں اور پاؤں کو حرکت دینا شروع کر دیا؛

پاؤں کا ہلانا اب مشکل معلوم ہوا۔ پہلے پہل تو پاؤں ہلتا ہی نہیں تھا۔ کیونکہ اتنے ماہ تک اسے حرکت ہی نہ دی تھی۔ پاؤں کو پہلے ہاتھ سے اوپر اٹھا کر نیچے رکھنے کی کوشش کی۔

دو تین دنوں میں یوگی راج کی مدد سے شیر شاسن کرنا شروع کیا۔ اسے کرتے وقت میرے پاؤں میں بہت درد ہوا۔ پھر ارنڈی کے تیل کی مالش کی گئی بعد میں سینک دیا گیا؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

1378 ۹۸/۸ 22-c323

یہ عمل چار دن تک کیا پانچویں دن بغیر کسی سہارے کے ہی میں کچھ دیر تک شیر شاسن میں ٹھیرا رہا یہ مشق اتنی بڑھی کہ پندرہ دن ہی میں آدھ گھنٹے تک شیر شاسن کرنے لگا۔ شروع میں درد ہوتا تھا۔ لیکن ہر روز کی مشق سے آہستہ آہستہ درد کم ہوتا گیا۔ اور تندرستی حاصل ہوئی آسن کی مشق سے آٹھ روز میں ہی لکڑی کے سہارے سے چلنے لگا اب میں نے آسن کی مشق کو اور بڑھا دیا تھوڑے ہی دنوں میں لاٹھی بھی چھوٹ گئی ؛

آسن کرنا اور سینک دینا اس کے سوائے اور کوئی علاج نہ تھا۔ اس سے ہر روز میرے کو افاقہ ہوتا گیا ؛

اس طرح آسنوں کے علاج سے صرف دو ماہ میں ہی میں پہلے کی طرح تندرست ہو گیا ؛

شری ناگیش واسودیو گنا بی اے۔ ایل۔ ایل۔ بی چیف افسر سٹی میونسپلٹی بیل گاؤں کو بدن کی زیادتی چربی کا مرض تھا جو کہ آسنوں کی بدولت دور ہو گیا ؛

شری گنپت راؤ گورے جیکب آباد۔ سندھ درد شانہ اسی آسنوں کی بدولت گیا ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

گورو کل کے برہمچاریوں کی تلی اسی سے دور ہوئی پنڈت رام چندر ودیارتن پرنسپل گورو کل ہوشنگا آباد کہتے ہیں مجھے آنکھ کان قبض وغیرہ امراض گھیرے رہتے تھے - تمام آسنوں کی بدولت دور ہو گئے - پرنسپل صاحب کہتے ہیں کہ ایک پنڈت پورنا نند جی جنہوں نے میرے ساتھ ہی شیر شاسن کرنا شروع کیا تھا - ان کی عمر ۴۸ سال کی ہے ان کے بال سفید تھے - لیکن اب آہستہ آہستہ آگے کے بال کالے ہو گئے ہیں ؛

پاٹھک گن اسی طرح سینکڑوں نہیں ہزاروں لوگ جو کہ مر چکے تھے - ان آسنوں کی بدولت نئی زندگی حاصل کر رہے ہیں - سچ مچ پنڈت ساتولیکر جی نے یوگ آسن ودھی کو پرکاش کر کے مردوں کو زندہ کیا ہے ؛

دنیا کے واسطے پنڈت جی مسیح کا اوتار ہیں ؛

بھولا ناتھ سرنا
کپور تھلوی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

آسنوں کی تیاری کیواسطے چند ہدایات

آسنوں کی تیاری کے واسطے ضروری ہے۔ کہ صبح ۴½ بجے جاگ جائے اور حاجت ضروری سے فراغت پاکر آسنوں کے چتروں کو خیال میں جمائے۔ پھر خوب تن کر کھڑا ہو جائے جیسے پلٹن کا سپاہی قواعد پر کھڑا ہوتا ہے۔ داہنا ہاتھ اوپر کو اٹھائے اور جتنا ہی زور لگ سکے لگائے۔

دل میں ایسا خیال جمائے کہ اوپر درخت ہے۔ میں نے تو اس کے پھل کو چھونا ہے۔ پھر دونوں پاؤں کی ایڑیاں بھی سرکرے۔ مگر یہ خیال رکھے۔ کہ بدن کہیں سے ٹیڑھا نہ ہونے اس کے بعد اسی طرح بایاں بازو بھی داہنے بازو کی طرح اوپر اٹھائے۔

بایاں بازو اٹھاتے ہی ساتھ ہی سوانس کی دھار کو بھی باہر نکال دے۔ اور دل میں اس خیال کو جمائے کہ میرے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اندر جتنے روگ راجکشن تاسک جب تمام سالنس باہر نکل جائے
پر کرتک خیال ہیں ان تمام کو اندر سے باہر پھینک رہا ہوں
اور جب تمام سالنس باہر نکل جائے۔ تو دو چار سیکنڈ باہر
روکے اور خیال کرے کہ اب تمام روگ باہر ہی روک
دیئے گئے ہیں۔

اسی طرح پھر داہنا بازو اسی طرح اکڑا ہوا ہو۔ آہستہ آہستہ
نیچے لیتا آدے یہ کام صرف دو تین سکنڈ میں کرنا ہوگا تین
سکنڈ میں بازو نیچے آجانا چاہیئے ؛

اور پھر اسی طرح بایاں بازو بھی نیچے کرو۔ اور ساتھ ہی
سالنس کو اندر بھرو۔ اندر سالنس بھرنے میں دس سکنڈ اور
لگانا چاہیئے اور پھر پندرہ سکنڈ سالنس کو اندر روکو۔

سالنس کو اندر بھرتے وقت یہ خیال ہونا واجب ہے
کہ میرے اندر سے اب تمام روگ بھاگ چکے ہیں۔
اور میرا شریر شدہ پوتر ہے۔ اور اس شدھ پوتر شریر
میں جگت میں جتنے گن موجود ہیں۔ اس کو کھینچ رہا ہوں۔
اور جب سالنس کو اندر روکے تب یہ خیال کرے کہ جو گن
میں نے باہر سے کھینچے ہیں۔ ان تمام گنوں کو اپنے اندر

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

جذب کر رہا ہوں :

دوسرے اس بات کا ضرور خیال رکھو۔ کہ سانس کو جب اندر رو کو تب یہ بھی خیال کرو۔ کہ جو سانس میں نے اندر بھرا ہے یہ تمام سانس میری ٹانگوں تک نیچے جا چکا ہے پھر پہلے کی طرح داہنا بازو اسی طرح اوپر اٹھائے۔ یہ سلسلہ کم سے کم تین دفعہ ہر روز کرے :

اس سے جو غیر معمولی فائدہ ہوگا وہ بیان سے باہر ہے :

پاٹھک گن! اس عمل کو اگر آپ ایک ہفتہ بھی کر جاؤ گے تو آپ کو معلوم دے گا۔ کہ ہمارے اندر گیان وگیان اور آنند کا سنچار ہو چکا ہے۔ ایک ہفتہ کے اندر ہی اندر آپ یوگ کی تیاری کر دو گے۔ شانتی دیوی آپ کے قدموں پر ہوگی۔ اور اس آنند کا بیان کرنا سخت دشوار ہے۔

اگر یہ سلسلہ ایک ماہ تک جاری رکھا تو آپ کو معلوم ہوگا جیسے ہمے آنند کا ایک پورا پورا انش چڑھ چکا ہے۔ مگر اپنے کھڑے ہونے کی جگہ پر ایک خوب موٹا کپڑا جس میں روئی بھری ہوئی ہو بچھا لینا چاہیے :

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کیونکہ ہم ہیں ابھی دماغی کمزوری از حد ہے۔ جب سے کبھی کبھی منش چکر کھا کر گر بھی جاتا ہے۔ کئی بار دس دس پندرہ پندرہ منٹ کی بے ہوشی بھی طاری ہوتی ہے۔ مگر اس میں خطرہ کوئی نہیں ہے۔

خطرہ کیول چوٹ کا ہی ہے۔ سو اس کے واسطے روئی دار کپڑا اچھا لینا ضروری ہے۔ بے ہوشی کے بعد جب آنکھیں کھلتی ہیں۔ تو کئی منٹ تک یہ معلوم دیتا ہے۔ جیسے میں نے نشہ پیا ہوا ہے۔ اپنے آپ بدن کا کوئی انگ ہلانا دشوار ہوتا ہے۔ قریباً پانچ منٹ میں یہ نشہ خارج ہوتا ہے اس وقت دل گدگد پرسن ہوتا ہے۔

ایک دو ماس کے ابھیاس سے اسی بے ہوشی میں چستی پیدا ہونے لگتی ہے۔

اس حالت میں جو بھی خیال کرے۔ اسی حالت کا ایک فوٹو بن کر فلم کی طرح اس کے آگے پھرنے لگ جاتا ہے مثلاً خیال کرتا ہے کہ میں اپنے فلاں مِتر کو جو کہ کلکتہ فلاں بازار میں فلاں دوکان پر رہتا ہے۔ دیکھنا چاہتا ہوں تو فوراً جو وہ کام کرتا ہوگا۔ ویسے ہی کام کرتا ہوا اس کو دکھائی دیگا۔

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اگر کسی کو کچھ کہنا چاہتا تو جو بولے گا اس کو قدرتی طور پر اس کا علم ہو جائے گا۔ یہ میرے اپنے تجربہ کی بات ہے۔ اگر کسی کو ڈرانا چاہتا ہے۔ جس طرح کی خوف ناک حالت کو وہ اس وقت سوچے گا اس کو دکھائی دینے لگ جائے گی یہ صرف تین چار ماہ کی پریکٹس سے بخوبی ہونے لگ جاتا ہے؛

ہاں میں تیار رہا تھا کہ سیدھے کھڑے ہو جاؤ پھر ایک ایک ہاتھ اوپر اٹھا کر یعنی سوالنس باہر اور اندر کرو اتنا کرنے سے ایک ہفتہ کے اندر ہی اندر آسنوں کی مکمل تیاری ہو جائے گی؛

ہر روز صبح کے وقت سرسوں کے اصلی تیل کی خوب اچھی طرح سے مالش کیا کریں۔ گیارہ بجے سے پہلے کھانے سے فارغ ہونا ضروری ہے۔ غذا بہت سادی ہو۔ مرچ مصالحہ جو کہ منہ کے ذائقہ کو بنانے والے ہیں۔ بالکل کھانے بند کر دیں۔ اسی طرح شام کو سورج غروب ہونے کے ایک گھنٹہ بعد کھانا کھا لیں۔ کھانے سے پہلے کچھ تھوڑا پانی ضرور پئیں کھانے کے وقت ایسی بات نہ کریں جس سے دل ناراض

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ہو۔ کھانا کھاتے وقت دل خوب خوش رکھنا چاہیئے۔ کھانا کھاتے وقت یہ خیال کرنا لازمی ہے۔ کہ میں اس وقت امرت کے ٹکڑے کھا رہا ہوں جب بیٹھے تو خیال کرے کہ میں پربھو کی گود میں ہوں۔ جب چلے تو خیال کرے کہ امرت کے ساگر میں تیر رہا ہوں ؛

ایسا جیون بنانے سے چند ہی دنوں میں ایک غیر معمولی انقلاب پیدا ہوگا ؛ جس کا لکھنا بے سود ہے۔

پاٹھک گن۔ اس پر عمل کر کے دیکھیں۔ آسن کی تیاری کرنے کے واسطے ضروری ہے۔ کہ دو دفعہ روزانہ اشنان کرے۔ چاہے سردی ہو یا گرمی دو دفعہ اشنان کرنا ضروری امر ہے ؛

ایک دفعہ صبح ورزش اور داتن وغیرہ کے بعد دوسری دفعہ رات کو کھانے سے پہلے اشنان کریں۔ اشنان ٹھنڈے پانی سے کریں ؛

جب ہی اشنان کرے خوب ٹھنڈے پانی سے نہائے پانی کم سے کم ۷۰ ڈگری کا ہونا ضروری ہے صبح کے اشنان کے واسطے کورے گھڑے میں پانی

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ڈال کر پارات کو باہر رکھ چھوڑے۔ سویرے اس سے اشنان کرے تو بہت ہی اچھا ہے۔ مگر گرم پانی سے کبھی نہ نہائے نہانے کے واسطے کم سے کم پندرہ منٹ ضرور لگائے اس طرح عمل کرنے سے آتما تھوڑے ہی دلوں میں اپنے نصیب العین پر گامزن ہو جائیگا۔ اور دنیا کے تمام پدارتھ اس کے آگے پھیکے پڑ جائینگے۔ اور تھوڑے ہی دلوں میں منشی اپنے شریر سے آتما کو الگ محسوس کرنے لگ جائیگا۔

آسنوں کے ذریعے بیماریوں کا علاج

دل کی کمزوری

اس کے واسطے میورآسن۔ اسٹرآسن۔ پشچم آسن سرپاسن۔ تولانگولاسن۔ تیساسن۔ یہ از حد مفید ہیں

ستی دھاندگی!!!

سور یہ بھید نا ۔ ہست پادر ۔ گرڈر آسن ۔ انگشٹا سن ۔ اتان پاد آسن وغیرہ سے دور ہو جاتی ہے ؛

سفید بال سیاہ

کپال آسن ۔ اوردھ سر و انگاسن اور دھ پدماسن ۔ چکراسن ان آسنوں کو کرنے سے سات آٹھ ماہ میں سفید بال کالے ہونے شروع ہو جاتے ہیں ؛

یہ خیال رہے کہ بال کالے کرنے کے واسطے دو دفعہ روزانہ یہ شغل کرنا چاہیئے ۔

اس میں شیر شاسن ہر دو وقتوں میں آدھ آدھ گھنٹے کرنا ضروری ہے ۔ باقی کے آسنوں کے واسطے دس دس منٹ ۔

سوزش

اوردہا سر د انگاسن اور کپال آسن کے کرنے سے کم ہونے لگ جاتی ہے ۔ باقاعدہ روز کرنے سے بالکل نہیں رہتی اس کے لئے پندرہ روز درکار ہیں ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

سر کی بیماری

شیر شاسن - سر دانگاسن اس کے واسطے ازحد مفید ثابت ہوئے ہیں۔

انڈکوش کا بڑھ جانا

اردھ سر داگاسن شیر آسن - میورآسن - سرپاسن گرود ڑآسن سے ٹھیک ہونے لگ جاتا ہے ؛

دھات کا پتلی ہو جانا

شیر سانس - سر دانگاسن - نولانگولاسن وغیرہ بہت ٹھیک ہے اس سے دہات دو ہفتہ کی محنت سے ہی گاڑہی ہونی شروع ہو جاتی ہے ؛

پاگل پن

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

شیر شاسن ۔ سوریہ بھیدن آسن ۔ سروانگاسن بہت مفید ہے ؛

خون کی خرابیاں

شیر ساسن ۔ اوردھر سرواگاسن اچھے ہیں

ناطاقتی !!

اوردھ پدماسن ۔ اتھت پدماسن ۔ ککٹ کناسن ۔ لکاآسن کپال آسن ۔ میور آسن ۔ برشچیکاآسن ۔ اچھے ہیں

چربی بڑھ جانیسے موٹاپن

کوناآسن تاڑ آسن ۔ چکرآسن ۔ جانو شیرآسن ۔ اتان پادآسن سروانگاسن ۔ اشٹرآسن بہت ہی مفید ہیں

پیٹ کے دیگر امراض

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

سوریہ بھیدن۔ چکر آسن۔ جالوشیر آسن سے تمام درد دور
ہو جاتے ہیں ؛

ترفان

پشچم تان آسن۔ جالو شیر آسن۔ سروانگا آسن اور دھرسرا
وانگاسن۔ کرن پیجاناسن۔ کپال آسن۔ متھیا آسن۔ پدھ پد
ماسن میور آسن۔ سر پا آسن۔ چکر آسن یہ بہت مفید
ہیں ؛

نیند کا کم آنا

سوریہ بھیدن شیرساسن سے نیند ٹھیک ہو جاتی ہے

آنکھوں کی بیماریاں

اور دھر سروانگاسن۔ کپال آسن وغیرہ سے آنکھوں بنائی
درست ہو جاتی ہے ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

دانتوں کی کمزوریاں

کپال آشن ہی کرنا بہت مفید ہے

ہتکاوٹ کے واسطے

ڈنڈ آسن ۔ پربت آسن ۔ برت آسن ۔ اسن شین آسن کرنا ٹھیک ہے ؛

بخار تلی

چکر آسن ۔ پشچیم تان آسن ۔ جالنو شیر آسن ۔ شروانگا آسن اور دہر دانگاسن ۔ کرن پیڑ آسن ۔ کپال آسن ۔ گربھاسن اسٹریاسن اچھے ہیں ؛

انگڑاہی کیواسطے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کپال آسن - سروانگا آسن بہت مفید ہیں

کچّانجار

چکر آسن - جانو شیر آسن - کپال آسن - اوردہروانگا
سن بہت مفید ہیں ؛

زکام

اوردہروانگاسن - کپال آسن بہت ہی مفید ہیں

رانوں کی کمزوریاں

سوریہ بھیدن آسن پراناسن - چترکوناسن - ایک
ہست بھجاسن ایک پادشیر آسن یہ بہت مفید
ہیں

بد ہضمی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

چکر آسن ۔ کپال آسن ۔ پچشیم تان آسن ۔ جالنو شیر آسن سروانگاسن ۔ اردھ وانگاسن ۔ کرن پیڑ آسن ۔ پدھ پدماسن آسن ۔ ناگ آسن ۔ اشٹر آسن سے دور ہو جاتے ہیں

کمزوری معیدہ

کپال آسن ۔ سروانگاسن وغیرہ بہت مفید ہیں

قبض

جالنو شیر آسن پچشیم تان آسن ۔ سروانگاسن ۔ کرن پیڑ آسن میور آسن ۔ چکر آسن انٹر آسن ۔ کپال آسن کرنے چاہیئے ؛

انتڑیوں کی مرضیں

متسیندر آسن ۔ گربھاسن ۔ اشٹراسن ۔ چکر آسن ۔ سرپاسن

سیو رآسن ۔ بدھ پدماسن پشچم آسن ۔ جانو سٹیر آسن پدم مکتا سن کریں ؎

گنٹھیا

سوریہ بھیدن آسن پشچم تانا آسن ۔ بدھ پدماسن چکرآسن اسٹرآسن وغیرہ کریں ؎

کمر اور پیٹھ کا درد

کون آسن ۔ ہست پادا گسٹھاسن پشچم تان آسن ۔ جانو سٹیر آسن ۔ چکرآسن ۔ اشٹرآسن ۔ کرنے بہت مفید ہیں ؎

گلے کی بیماریاں

کنٹھ بدھ سٹیر آسن ۔ سروانگا آسن وغیرہ ازحد مفید ہیں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کھانسی

جالنو شیر آسن ۔ پشچم تان آسن ۔ اوردہر سر دانگا سن ۔ کپال آسن بہت مفید ہیں

پیٹ کے کرم یعنی کیڑے

چکر آسن ۔ برشیچکا آسن ۔ منیندر آسن اشٹر آسن کپال آسن گنڈ بیڑ آسن سے جاتے رہتے ہیں ؀

الخیرین

اوردہر واانگا سن ۔ کپال آسن ۔ کرنے یوگیہ ہیں

استریوں کے رحم کی کمزوریاں

کپال آسن ۔ اوردھر وانگا سن سے جاتی رہتی ہے ؀

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پیٹ کا گولا

اور دہر وانگاسن ۔ چکر آسن ۔ کپال آسن ۔ بہت ہی مفید ہیں

گھٹنے کی مرض

شیر سا آسن اور دھنش آسن ۔ سے ٹھیک ہو جاتے ہیں یہ تمام آسن حاجت ضروری ہے ۔ فارغ ہو کر کرنے چاہئیے اسی طرح شام کو کھانے کو کھانے کے پہلے کرنے واجب ہیں ایشور کی کرپا سے یہ تمام مرضیں دم دبا کر تھوڑے ہی عرصے میں بھاگ جاتی ہیں ۔

آسن کرنیکے طریقوں کا بیان

پاٹھک گن یہ یاد رہے کہ مہرشیوں نے یہ تمام طریقے جانور کی حرکات سے اخذ کئے ہیں ۔

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کیونکہ جانوروں میں قدرتی طور پر آسن کرنے کے ڈھنگ ہیں۔ یہی کارن ہے۔ کہ پشو پکشی اس وقت منشیوں سے زیادہ تندرست رہتے ہیں۔ پشوؤں میں تندرستی کے چہن تمام آسنوں کی بدولت ہیں؛

رشیوں نے بھی منشیوں کی تندرستی کو قائم رکھنے کی خاطر یہ تمام آسن وہاں سے نکالے ہیں تاکہ لوگ مکمل صحت حاصل کرتے ہوئے سچے آنند کو پاسکیں؛

رشیوں نے ہمارے واسطے تمام سکھ اور شانتی کے سروت کھول دیئے ہیں۔

ہم ہی ایسے بھاگ ہین ہیں کہ ایسے اتم طریقوں کو چھوڑ کر بدیشی دوائیوں کی ٹھوکریں کھا رہے ہیں مگر اب اپنے ہی گھر سے تمام فائدے اٹھاؤ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

تاڑ آسن کا طریقہ



آپ نے تاڑ یا کھجوروں کے درخت دیکھے ہیں یہ درخت بالکل سیدھے ہوتے ہیں اور پتے اوپر کی طرف ہوتے ہیں۔ یعنی سیدھے کھڑے ہوتے ہیں۔

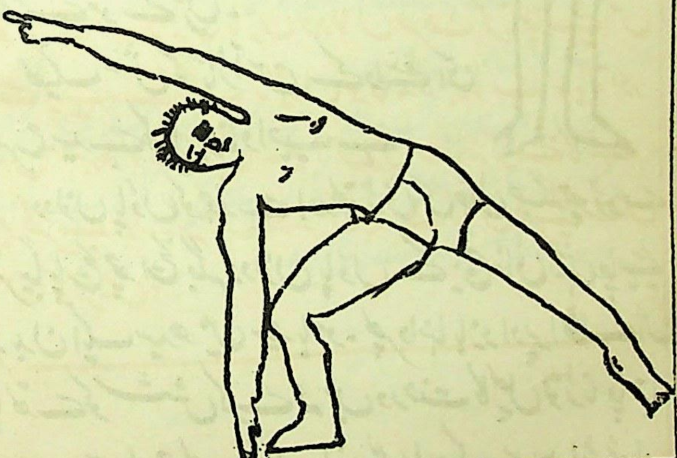
ٹھیک منش کو تاڑ آسن کے واسطے اسی طرح سیدھے کھڑا ہونا واجب ہے۔

دونوں پاؤں کو جوڑے اور تھوڑی سی خالی جگہ چھوڑ دے قریباً پانچ چھ انچ جگہ دونوں پاؤں کے بیچ خالی رہنی چاہیئے پر بدن ایک سیدھ میں سیدھا ہو۔ پھر داہنا بازو اوپر اٹھائے اس ہاتھ سے کوشش کرے کہ میں درخت کا پھل توڑنا چاہتا ہوں۔ اسی طرح پھر بائیاں بازو بھی اوپر کرے اور ایڑیوں کو بھی اوپر اٹھائے اور خوب تن کر سیدھا کھڑا ہو:

جب باہاں بازو اوپر کو اٹھائے تو اندر کی وایو دھیرے دھیرے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

باہر پھینکے پھر اسی طرح پہلے ہاتھ نیچے کرے پھر بائیاں اور
ویسے ہی دھیرے دھیرے والیو کو اندر بھرے
اس آسن کو استریاں بھی کر سکتی ہیں۔ اس آسن
سے کندھوں اور رانوں میں خوب مضبوطی
بھی آتی ہے۔ اور پیٹ کی بھی بہت سی بیماریوں کو بھی یہ آسن
ٹھیک کر دیتا ہے۔ یہ آسن روزانہ کرنے کا ہے



جس طرح تاڑ آسن کیا تھا۔ اسی طرح کھڑے ہو جائیں پھر
دونوں ٹانگوں کو پھیلا دیں اور پھر بائیں طرف جھک کر بائیں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

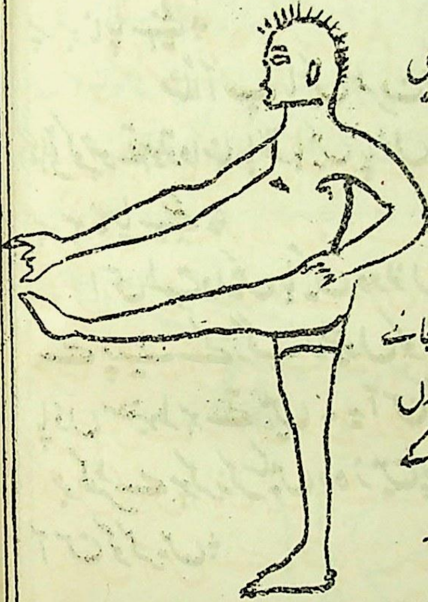
پاؤں کے انگوٹھے کو چھوئیں اور اسی طرح پھر دائیں طرف جھک کر داہنیاں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں اور اوپر کا ہاتھ بالکل دوسری طرف جب پاؤں کے انگوٹھے کو چھو رہے ہیں اس کی سیدھ پر ہونا چاہیئے ؛

مثلاً آپ بائیں طرف جھک کر بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو جب چھوتے ہو تو داہنا ہاتھ بائیں پاؤں کے انگوٹھے کی سیدھ پر ہونا چاہیئے ؛

اسی طرح دائیں بائیں دونوں طرف کرنا چاہیئے اس سے پیٹ کے رگ ریشوں کو فائدہ ہوتا ہے - ہاتھ اور پاؤں مضبوط ہوتے ہیں - یہ آسن بھی روزانہ کرنے کا ہے جو کھڑے ہو کر نہ کر سکیں وہ زمین پر لیٹ کر اسی طریقے سے اس آسن کو کریں ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ہست پاداَنگشٹھاسن

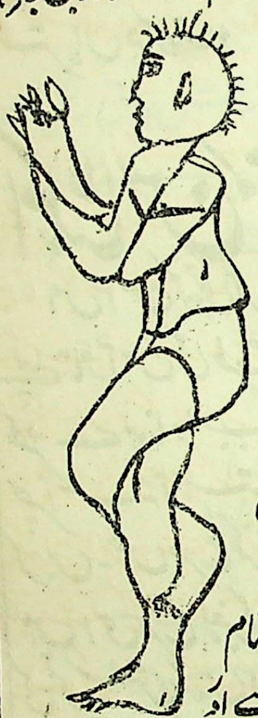


اس آسن کو کرنے کیلئے پہلے تاڑ آسن کی مانند کھڑا ہونا ہوگا - اور پھر بائیں ٹانگ کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ جب بالکل سیدھی آجائے تو دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں جو کہ اوپر اٹھایا ہے - اس کے انگوٹھے کو پکڑ لو اور تمام وایو پیٹ کی باہر نکال پھینکو اور گھٹنے میں ناک لگانے کی کوشش کرو ؎

جب ناک لگ جائے تو جان لو یہ آسن سیدھ ہو گیا ہے یہ آسن دو چار ماہ کی پریکٹس سے بالکل سیدھا ہو جاتا ہے ؎

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اس آسن سے رانیں پاؤں پیٹ پیٹھ کمر۔ گلا وغیرہ
کے روگ دور ہوتے ہیں۔ اور یہ تمام انگ مضبوط بن جاتے ہیں



گروڑ آسن نمبر ۱۸

پہلے تاڑ آسن کی طرح کھڑا ہو جائے
پھر بائیں ٹانگ کو دائیں ٹانگ
پر اس طرح لپیٹ دے۔ جس
طرح آکاش بیل درخت سے لپٹی
ہوئی ہوتی ہے۔ اس طرح دونوں
ہاتھوں کو بھی آپس میں لپیٹ لے
اس آسن سے ہاتھ پاؤں کے تمام
پٹھوں میں بےنظیر طاقت پیدا ہوتی ہے اور
آسن انڈکوش کی بیماریوں کے واسطے بہت ہی مفید ہو
جوڑوں کے درد کے واسطے بھی یہ آسن ازحد مفید ہے
اس آسن کو بیٹھکر اور لیٹ کر بھی کیا جاتا ہے اور ویسے ہی
فائدہ ہوتا ہے۔

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اس آسن میں ایک پاؤں یعنی داہنا سیدھا رہتا ہے
اور بائیاں داہنے کے اوپر لپٹا رہتا ہے رحم کی حالت میں
استریاں نہ کریں ؁



اتکٹا آسن نمبر ۵

اس آسن کو بھی کرنے کے
پہلے تاڑ آسن کی طرح سیدھا
کھڑے ہونا واجب ہے۔ اور
پھر آہستہ آہستہ بیٹھنا شروع
کریں۔ جس طرح کرسی پر بیٹھتے
ہیں اسی طرح بغیر کرسی کے بیٹھنے
کی کوشش کریں اور عین گھٹنوں کی سیدھ میں جاکر ٹھیریں
اور ہاتھ کمر پر رکھیں ؁

جب اس طرح کھڑے ہونے کی مشق ہو جائے۔ تو پھر
پاؤں کے انگوٹھوں پر اسیطرح کرسی کی مانند بیٹھے یعنی ایڑیوں
کو اونچا کرے۔ اور پاؤں کے پنجوں پر ہی تمام جسم کا

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

بوجھ ڈال دے اور ایڑیوں کو گھما کر ایک دوسری ایڑی کی
ساتھ لگائے جب پاؤں کے انگوٹھوں پر بیٹھا جائے تو جان
لے کہ اب یہ آسن بھی سیدھا ہو گیا ہے
اس آسن سے پاؤں کی سوزش جاتی رہتی ہے



پاداکشٹھاآسن

اس آسن کا طریقہ
یہ ہے کہ ایک پاؤں
کی ایڑی گدا
یعنی پاخانے اور
پیشاب والی جگہ
کے درمیان میں
رکھیں اور دوسری
دائیں ٹانگ اس کے
اوپر اور تمام جسم کا وزن ایڑی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پر ڈال دیں چونکہ پیشاب اور پاخانے کی درمیانی جگہ پر ویرج کی نالیاں جاری ہیں اس جگہ زور ڈالنے سے ویرج کا خارج ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اور تمام ویرج کی بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں۔ آسن کرنے کے لئے کوئی چوکی یا دیوار کا سہارا رکھ لے۔

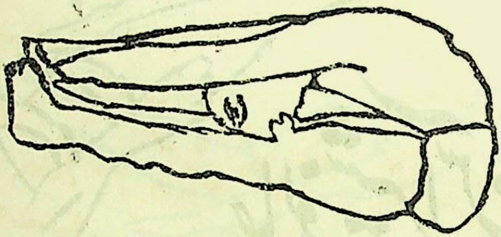


پادہستاسن نمبر ۷

اس آسن کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے تاڑ آسن کی طرح کھڑا ہو اور پھر آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑے۔ دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑے اور اپنا ناک یا ماتھا گھٹنوں میں لگا دے اور پیٹ کی وایو کو باہر پھینکے اور بدن کو گھٹنوں کو ٹیڑا نہ ہونے دے اس آسن سے قبض دور بھاگتی ہے۔

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

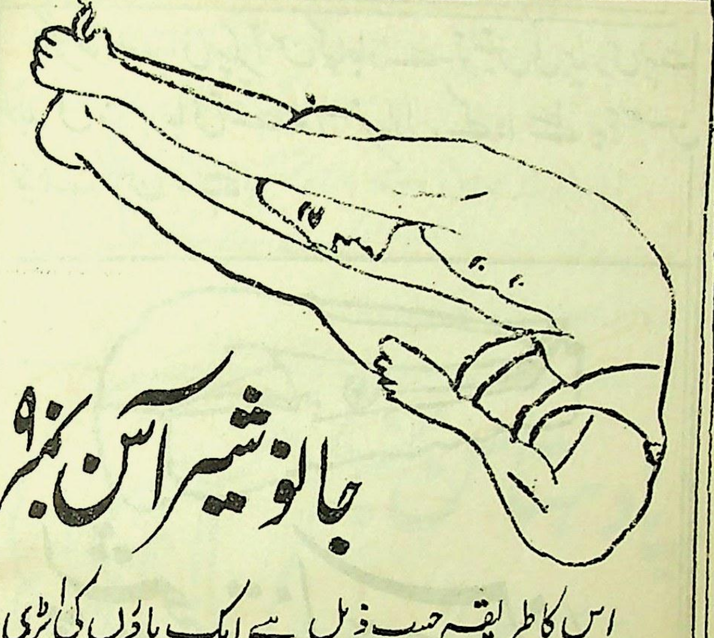
اگر تھوڑا سا پانی پیکر آسن کیا جاوے۔ تو قبض کی بیماری بہت جلد ہی بند ہو جاتی ہے۔ استریوں کے واسطے یہ آسن ٹھیک نہیں ہے؛



پشچموتناسن

پادہستاسن کی طرح چپ بیٹھکر کیا جاتا ہے۔ تب اس کا نام پشچموتناسن نام ہو جاتا ہے۔ پندرہ بیس منٹ روز کرنے سے پیٹ کی تمام بیماریاں کافور ہو جاتی ہیں۔ یہ آسن گربھوتی استریوں کے لئے ہانی کارک ہے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri



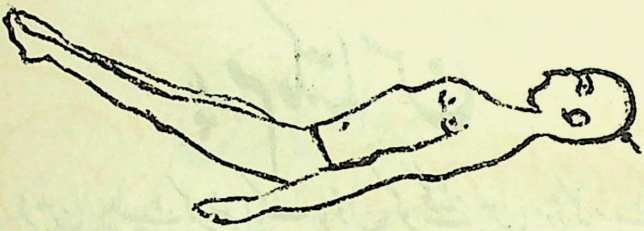
جانو شیر آسن نمبر ۹

اس کا طریقہ حسب ذیل ہے ایک پاؤں کی ایڑی گدا اور پیشاب والی جگہ میں رکھے اور دوسرا پاؤں سیدھا آگے کرے لیکن یہ خیال رکھے کہ جو ایڑی پاخانہ اور پیشاب کی جگہ میں ہے۔ اس پر خوب دباؤ آجائے نیز دوسری ران پر بھی دباؤ پڑتا رہے۔ پھر دونوں ہاتھوں سے اس پھیلے ہوئے پاؤں کو پکڑ کر اسی پاؤں کے گھٹنے پر ناک لگا کر بیٹھیے اس آسن کو پانچ چھ منٹ تک کرنا لابھدایک ہے؛

اس آسن کو کرتے وقت اپنے پیٹ کو اندر کی طرف

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

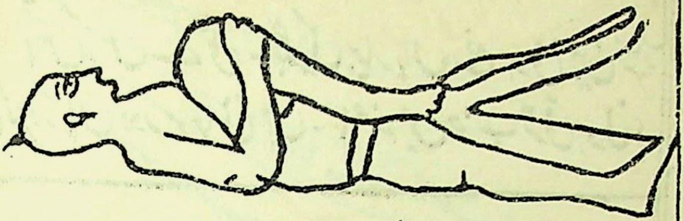
سیلسٹرے:
اس آسن سے تلی۔ جگر کی بیماریاں رفع ہوتی ہیں انتڑیوں
کی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ہاضمہ میں خوب ترقی ہوتی ہے



اتان پاد اسن

زمین پر سیدھا لیٹ جائے اور تمام جسم کو ڈھیلا
چھوڑ دے پھر آہستہ آہستہ یعنی دو تین منٹ میں ایک پاؤں
ڈیڑھ فٹ یا دو فٹ زمین سے اونچا کرنا چاہیئے اور پھر اسی
جگہ ٹھہرا دینا۔ آتان پاد آسن ہے۔ اس آسن سے
قبض کو فائدہ ہوتا ہے۔ بھوک بہت بڑھتی ہے:

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

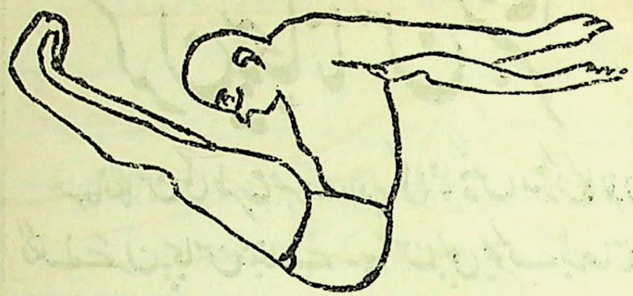


پدم مکتاسن

زمین پر لیٹ کر نیز ایک پاؤں کو گھٹنے میں موڑ کر پیٹ کے اوپر لا کر پیٹ کو زور سے دبائیے۔ پھر سدھا کر لیے۔ پھر دوسری ٹانگ کے گھٹنے سے پیٹ کو دبائیے اور کچھ دیر ٹھہر جائیے یہ آسن کھڑے کبھی کیا جاتا ہے۔ کرسی پر بیٹھ کر بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب صرف پیٹ کی زہریلی ہوا کو نیچے کرنا ہے۔

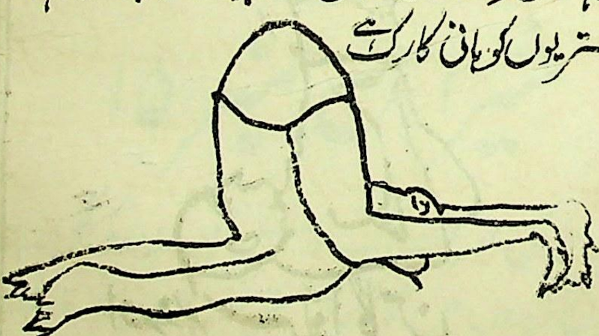
اس سے پاخانہ خوب صاف ہو کر آتا ہے۔ اگر یہ آسن کرنے سے پہلے تھوڑا پانی بھی پی لیا جائے۔ تو قبض دور ہو جاتی ہے ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri



سروانگاسن

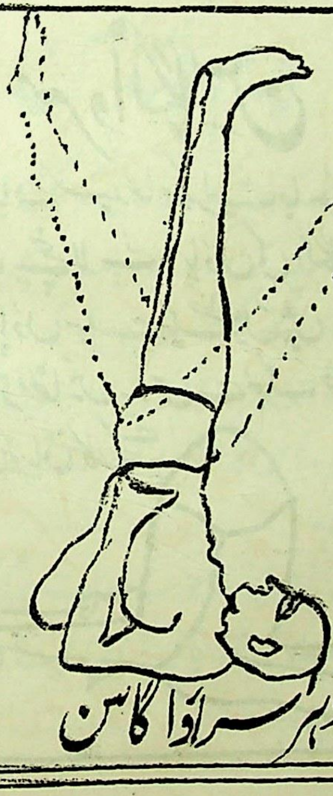
زمین پر صاف سیدھا ہو کر لیٹ جائیے پھر الٹا ہو کر پاؤں کو اپنے سر کے پیچھے لائیے۔ پاؤں کی انگلیاں ہی زمین کو چھو سکیں اور پاؤں سیدھے ایک خط میں ہیں۔ ہاتھوں کو پیٹھ کے پیچھے یا پیٹھ کو ہاتھوں سے اٹھائیں۔ اس سے بھوک خوب لگتی ہے۔
وہی استریوں کو ہانی کارک ہے



CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کرن پیجاآسن نمبر ۱۷

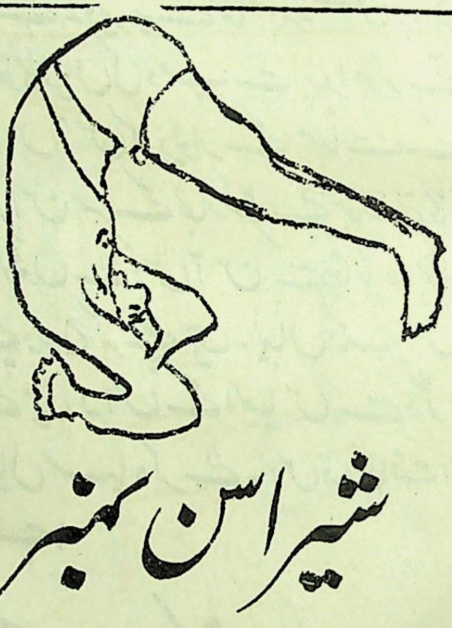
سروانگاسن کی طرح صرف اوپر کی ٹانگیں موڑ کر کانوں کو لگانے سے کرن پیجاسن بنتا ہے ۔ یہ آسن بھی بھوک بڑھاتا ہے



اوردہو سراوا گاسن

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اسی طرح سروانگ آسن کرے۔ دونوں پاؤں کو جوڑ کر اونچا کرے کندھوں اور ماتھے پر تمام جسم کو تان دے پہلے ہاتھوں کا سہارا دیدیں۔ مگر بعد میں سہارہ دینا بند کردیں اس آسن سے بھی بھوک تیز ہوتی ہے اور پیٹ کی تمام تکلیفیں دور بھاگ جاتی ہیں اور خون کے تمام دکار دور ہوتے ہیں



شیر اسن نمبر ۱۵

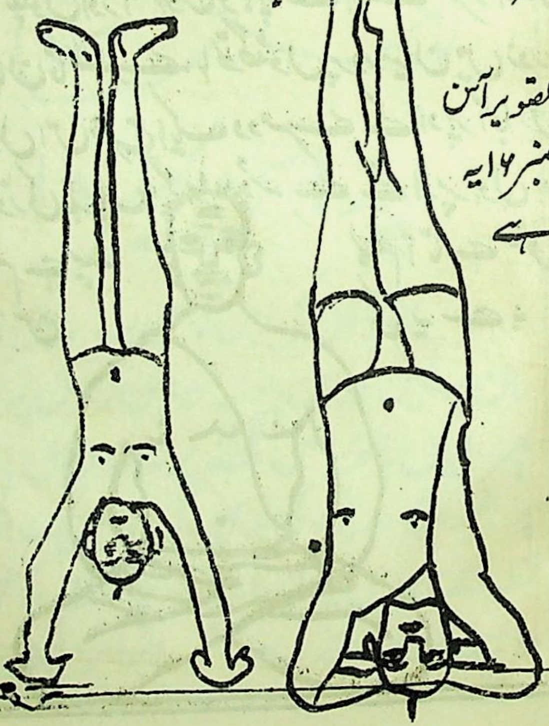
اس کی تعریف یوگ درشن میں از حد کی گئی ہے جد چاروں ویدوں میں گاتیری منتر پردہان ہے۔ ایسے ہی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

تمام آسنوں میں شیر آسن پردہان ہے۔ اس سے تمام روگ دور ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے دماغ میں پھرتی آتی ہے۔ اس آسن سے معتدہ یدی ہے۔ یہ دماغی بیماریوں کے لئے امرت کا چشمہ ہے۔ بواسیر۔ بھگندر نامراد بیماریوں کو یہ آسن جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے۔ نیز ویریہ کو گاڑھا کرتا ہے۔ ویریہ کے تمام دوش دور کرتا ہی جو کہ نادانی اور غلط کاریوں کی وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں شروع میں اس آسن کو دیوار کے سہارے کے ساتھ کیا جاتا ہے شیر آسن سر کے بھار کھڑے ہونے کا نام ہے۔ جن جن لوگوں نے اس آسن سے فائدہ اٹھائے ہیں وہ تمام پیچھے درج کر چکے ہیں۔ یہاں تک اس سے فائدہ ہونے لگتے ہیں کہ اس کے ابھیاس سے لوگوں نے اپنے سفید بال سیاہ کر لئے۔ اس قدر طاقت اس آسن میں موجود ہے۔

ویراسن نمبر ۱۶

دونوں گھٹنوں کے بل پیروں کی ایڑیوں پر بیٹھ جائے
پھر دونوں ہاتھوں سے اپنے باہوؤں کو پکڑ دونوں ہاتھوں کو
اپنے سر کے پیچھے لگا دیجئے اور پیٹھ کو ٹیڑھی نہ کرتے ہوئے
سیدھے بیٹھے رہو شواس اچھو واس کی ... کریا کیجئے اس کو
ویراسن کہتے ہیں اس میں چھاتی بغلی پر کار آگے نکلی رہنی چاہئیے
اس سے لابھ - چھاتی اور گھٹنوں کو لابھ پہنچتا ہے سرل ہونے سے
ہر کوئی اسے کر سکتا ہے

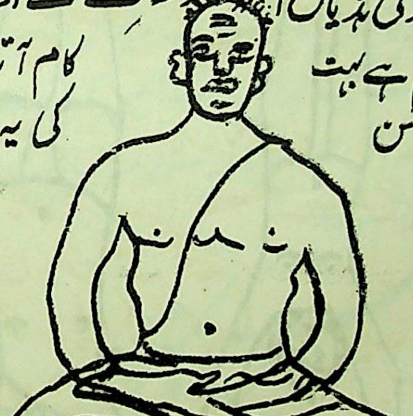


تصویر آسن
نمبر ۱۶ یہ
ہے

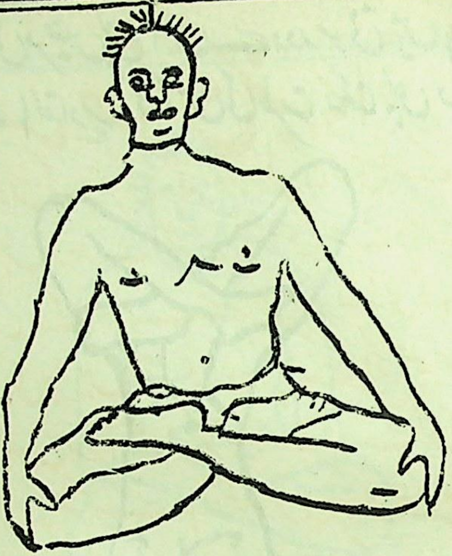
CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

سدھ آسن نمبر ۱۷

بائیں پاؤں کی ایڑی - گدا اور مول اندری کے داہنے کے
درمیان میں زور سے لگائے اور اسی طرح داہنے کی ایڑی
عضو تناسل کے اوپر کے حصے میں اور ٹھوڑی کو دل کے
مقام گردن کی جڑ میں تھوڑی دور پرے جاکر جسم سیدھا اور
جماکر کے پلکوں اور آنکھوں کو جھپکاتے ہوئے نظر کو بھوؤں
کے درمیان قائم کرے۔ ہاتھ گھٹنوں پر درمیان میں زور سے
رکھے پاؤں اس طرح ایک دوسرے کے اوپر آجاویں کہ
دونوں کی جوڑ کی ہڈیاں ایک دوسرے کے اوپر ہوں - یہ
آسن عام ہے بہت کام آتا ہے شکل
سدھ آسن کی یہ ہے ؛



CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

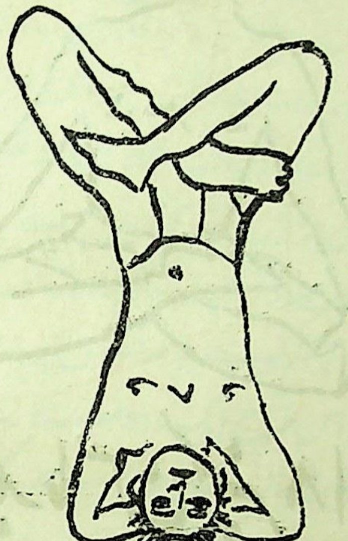


پدماسن نمبر ۱۸

داہنے پاؤں کو بائیں ران پر۔ بائیں پاؤں کو داہنی ران پر رکھیں دونوں پاؤں دونوں رانوں پر ٹھیک آجاویں پھر بایاں ہاتھ بائیں گھٹنے پر۔ اور دایاں ہاتھ دائیں گھٹنے پر بیٹھے۔ گلا۔ ریڑھ کی ہڈی۔ کمر تمام ایک خط میں ہوں نظر عین سیدھی ہونی چاہیئے۔ یہ آسن۔ آسن سیدھی کے واسطے بہت مفید ہے مشق بیٹھا ہوا تھکاوٹ محسوس نہیں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کرتا ۔ پیٹ کی مرضیں بھی اس سے دور ہوتی ہیں پر ماسن کرتے ہوئے ہاتھ اوپر تاڑ آسن کی طرح رکھنا ہی فائدہ مند ہیں ۔



اوردھ پدماسن نمبر ۱۹

شیرآسن لگا کر پدماسن کی چوکڑی لگانے سے اوردھ پدماسن بن جاتا ہے ۔ اس کے فائدے بھی کپال آسن والے ہی ہیں ۔ ہاں ذرا گھٹنوں کی کثرت زیادہ ہو جاتی ہے ۔

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri



اُتھت پدماسن نمبر ۲۰

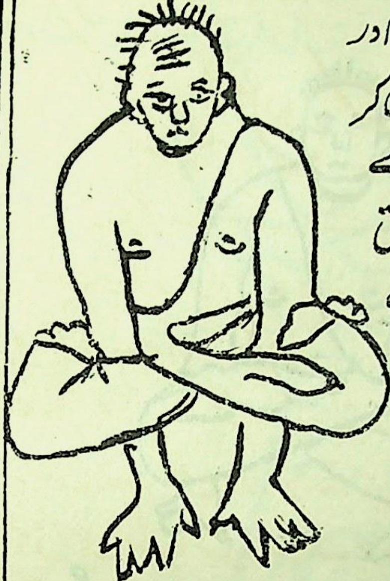
پدماسن لگاکر دونوں ہاتھوں کو زمین پر ٹیک کر آسن کو
اوپر اٹھانے کا نام اٹھت پدماسن ہے یہ آسن کمزوری
کو دور کرنے والا اور طاقت کو بڑھانے والا ہے ؏

ککٹاسن نمبر ۲۱

پہلے کی طرح پدماسن لگاکر بعد دونوں ہاتھوں کو اور پنڈلیوں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

سے نکال کر زمین پر ٹیکے۔ اور
اس پر تمام جسم تول کر
آسن کو اوپر اٹھاوے
اس سے سستی دور ہوتی
ہے بھوک بڑھتی ہے





CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

گربھاسن نمبر ۲۲

اس کو کرنے کے واسطے پہلے گٹاسن کرنا ہوگا۔ ادر پھر اپنے دونوں کانوں کو دونو ہاتھوں سے پکڑنے کا نام گربھاسن ہے اور ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملاکر اور اپنا گلا پیچھے سے پکڑنا بھی چاہیئے اس سے انتڑیوں کے نقص دور ہوتے ہیں۔ اور پیٹ کی بیماریاں دور ہوتی ہیں اور پاخانہ صاف ہوجاتا ہے جس سے بھوک تیز ہونے لگ جاتی ہے؛



پتیاسن نمبر ۲۳

پہلے پدماسن کرے اور چوکڑی لگی لگائی ہی چت

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

لیٹ جائے اور پھر دونو ہاتھ ماتھے پر سے لے جا کر بائیں
ہاتھ سے دائیاں اور دائیں سے بایاں کندھا یا بازو پکڑے
اس میں کمر کا حصہ زمین پر مت لگانا اس آسن سے
پیٹ کی صفائی اور پاخانے کی حالت ٹھیک ٹھیک ہو جاتی
ہے۔ اس آسن کو کرتے ہوئے تھوڑا سا پانی ضرور پی لیا
کریں اور ہر روز دس منٹ ضرور کریں پھر اس کے فائدے
انوبھو ہوں گے۔ جب کبھی تیرتے تیرتے آدمی کا دم
پھول جاتا ہے۔ تو اس وقت اس کا لگانا بہت مفید ہے
اور تھوڑے ہی عرصے میں تمام تھکاوٹ دور ہو کر پھر تیرنے
کی طاقت نمودار ہو گی۔ ہر ایک تھکاوٹ کو دور کرنے کے
واسطے یہ آسن بہت ہی اچھا ثابت ہوا ہے ::



تولانگولاسن نمبر ۲۴

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پہلے پدماسن کرنا اور پھر چت لیٹ جانا۔ پھر پٹھوں کے نیچے ہاتھ کی مٹھیاں بنا کر رکھے اور تمام جسم کو مانند ترازو کے تول دے۔ اس سے بھی پٹھوں اور پیٹ کی مرضوں کو از حد فائدے ہوتے ہیں۔ اس سے انتڑیاں اپنا پورا پورا کام کرنے لگ جاتی ہیں۔ یہ عمل ہر روز پانچ سات منٹ کرنے سے بہت فائدے ہوتے ہیں



بدھ پدماسن نمبر ۲۵

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پہلے پدماسن کرے۔ پھر کوشش کر کے ٹانگوں کو سیڑے
جس سے اس کی پھیلاوٹ کم ہو جائے اس سے پاؤں آگے
کو زیادہ نکل آئیں گے۔ پھر داہنے ہاتھ کو پیٹھ کے پیچھے سے
لا کر بایاں پاؤں پکڑ کر اسی طرح بائیں ہاتھ سے دایاں پاؤں
پکڑ لینے سے پدماسن کی شکل تیار ہوتی ہے۔ اور بالکل ڈٹ
کر سیدھے ہو کر بیٹھ جائے اور ٹھوڈی کو دل کے مقام پر
لگائے اس سے تمام بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ پیٹ سعدہ
دم کا پھولنا وغیرہ تمام امراض کے واسطے یہ آسن ازحد مفید
ہے اور کوشش کرنی چاہیئے کہ ہم اس آسن پر بہت سے
بہت دیر تک بغیر تکلیف کے بیٹھ سکیں۔ پھر اس کے فائدے
معلوم ہوں گے۔ یہ آسن صحت کے واسطے اتی اُتم ہے
یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بنا دیتا ہے کھانا کھا کر اس
آسن کا کرنا منع ہے۔

بکاسن نمبر ۲۶

اس آسن کا طریقہ یوں ہے کہ دونوں ہاتھوں
کو زمین پر ٹیکے اور پاؤں جوڑ دے اور دونوں گھٹنوں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کو بازوؤں کے سہارے جسم کو
اوپر اٹھائیے۔ صرف ہاتھوں
کے پنجے ہی زمین پر
رہ جائیں اس سے
ہاتھوں میں طاقت
آتی ہے اور ڈولے
مضبوط ہو جاتے ہیں

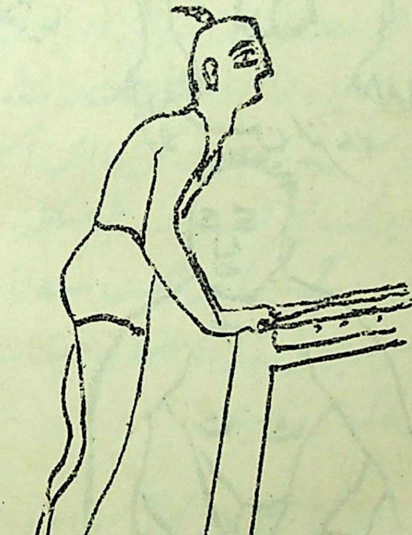


تولاسن نمبر ۲۷



تولاسن نمبر ۲۷

بکٹاسن کی طرح یہ بھی آسن ہے ۔ صرف فرق اتنا ہی ہے کہ اس میں پاؤں باہر کو ہوتے ہیں اور تولاسن میں اندر کو یہ دونوں آسن ہاتھوں اور ٹانگوں کی مضبوطی کے واسطے ہیں



CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

میور آسن نمبر ۲۸

جیسے مور کسی جگہ میں بیٹھتا ہے۔ اور اپنی دم کو نیچے کر لیتا ہے
اسی طرح ایک میز رکھکر اور اس پر دونوں ہاتھ رکھکر
اور کہنیوں پر پیٹ رکھکر تمام جسم کا بوجھ بازوؤں پر ڈال
کر مور کی طرح اٹھے۔ اس سے ہاضمہ بہت تیز ہوتا ہے
اور ہاتھوں میں طاقت آتی ہے۔

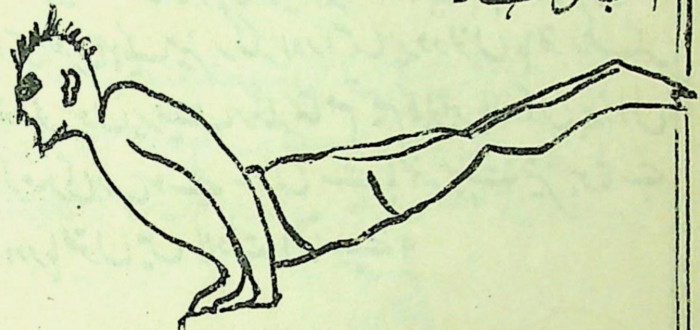


ہنساسن نمبر ۲۹

جیسے میور آسن میں ہاتھ میز پر رکھے تھے۔ ویسے ہی
اب دونو ہاتھ زمین پر رکھے اور کہنیوں کو ناف کے نیچے دیکر
اٹھے اور چھاتی اوپر کو اور ناف آگے کو کرے یہ آسن بھوک

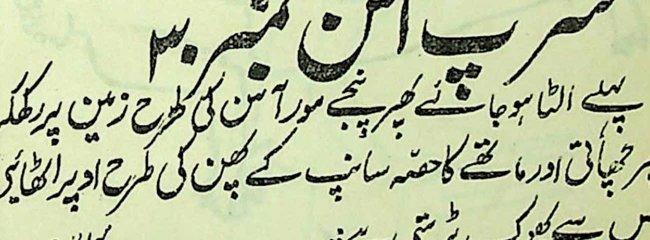
CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کو تیز کرتا ہے۔ پیٹ کے روگوں کو دور کر دیتا ہے پیٹولی
کرم کے بعد اس کا کرنا ضروری ہے۔ انتڑیوں میں طاقت
آجاتی ہے۔



سرپ آسن نمبر ۳

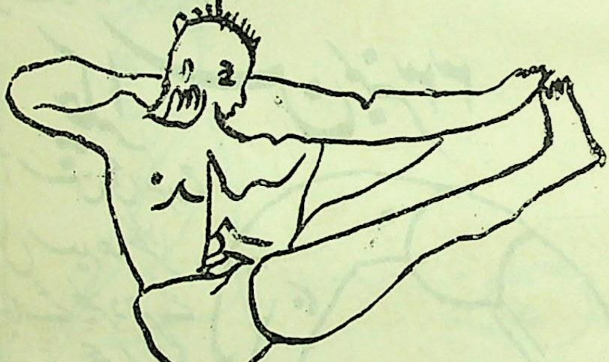
پہلے الٹا ہو جائیے پھر نیچے مور آسن کی طرح زمین پر رکھکر
پھر چھاتی اور ماتھے کا حصہ سانپ کے پھن کی طرح اوپر اٹھائیے
اس سے بھوک بڑھتی ہے۔



CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

شلبھاسن نمبر ۳۱

ٹڈی کی طرح پیٹ کو زمین میں ٹیک دے اور پیچھے اور آگے کا دونوں حصّوں کو اوپر اٹھائے صرف پیٹ کی چار انگل جگہ زمین پر رہ جائے اس سے پیٹ کی بیماریاں رفع ہوتی ہیں۔ رانیں مضبوط ہوجاتی ہیں۔ اور بازوؤں میں نئی طاقت آنے لگ جاتی ہے۔



آکرن دھنوشاسن نمبر ۳۲

اس آسن کے کرنے کے واسطے دونوں ٹانگیں پھیلا کر

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

زمین پر بیٹھ جائیں۔ پھر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیں۔ پھر داہنے ہاتھ کو کھینچکر پاؤں کے انگوٹھوں کو داہنے کان سے لگائیں اور بائیں ہاتھ والے پاؤں کو باہر کو زور سے کھینچیں۔ پھر اسی طرح دوسرے ہاتھ والا پاؤں کان کو لگائیں۔ دائیں کو باہر کی طرف کھینچنے سے دھنوشاسن بن جاتا ہے۔ اس سے بازوؤں۔ باہوں۔ گھٹنوں رانوں کو اتینت فائدہ ہوتا ہے۔

چکراسن نمبر ۳۳



تاڑ آسن کی طرح بالکل سیدھا کھڑا ہو جائے پھر دھیرے دھیرے پیچھے کو جھکے پہلے کچھ دن چوٹ کا ڈر رہے گا۔ دو تین دن کی پریکٹس سے ہی یہ تمام ڈر جاتا رہے گا

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پھر ہاتھ نیچے لگادے اور اسی طرح اٹھنے کی کوشش کرے کچھ دنوں کی محنت سے گرنے اور اٹھنے لگ جائے گا جب یہ دونوں کام ہونے لگ جائیں تو پھر گر کر پاؤں اور ہاتھوں کو نزدیک نزدیک لائے اس آسن سے کمر، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ کو بھاری فائدہ ملتے ہیں۔ جن کی کمر خم کھا چکی ہے ان کے واسطے یہ آسن آب حیات کا چشمہ ہے۔



بجراسن نمبر ۴۳

دونوں رانوں اور پنڈلیوں کو اوپر نیچے کر کے پھر دونوں

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پاؤوں کے تلوؤں کو پاخانہ کے راستہ کے دونوں طرف جما کر بیٹھیے اس سے گھٹنوں پنڈلیوں کی مرضیں دور ہوتی ہیں

دہنور آسن نمبر ۳۵



بجر آسن کی طرح ایڑیوں پر بیٹھکر اور چکر آسن کی طرح پیچھے کو گرے ایڑیاں اٹھائیے پاؤں کیساتھ ہی ہاتھ زمین پر رکھے اس آسن سے چھاتی اور پیٹ کو نہایت فائدہ پہنچتا ہے

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

سپت آشٹر آسن نمبر ۳۶

زمین پر الٹا پڑ جائے اور ٹانگیں اٹھا کر دونوں ہاتھوں سے ٹانگوں کو پکڑ لے یہ آسن یہی پیٹ کی اور کندھوں و چھاتی کی مرضوں کے واسطے اکسیر ہے



گومکھ آسن نمبر ۳۷

اس آسن کو کرنے کے واسطے آپ دائیں پاؤں کے گھٹنے کو بائیں پٹھے کے نیچے اور بائیں پاؤں کے گھٹنے کو دائیں پٹھے کے نیچے رکھکر تن کر بیٹھیں اور بایاں

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri



ہاتھ پیچھے پھیر کر اونچا
اٹھائیں پھر دائیں ہاتھ
کی کوہنی اونچی کرے
تب ہاتھ نیچے جھکائیں
اس وقت دائیں انگوٹھے
کی انگلی میں بائیں ہاتھ کے
انگوٹھے کی انگلی کو اچھی طرح
پکڑیں اسی طرح دوسرے
ہاتھ سے کریں یہ آسن کھڑے
ہوکر بھی کیا جاتا ہے چھاتی. کندھوں
و ہاتھوں کو فائدہ پہنچتا ہے - اسی طریقے کو گوکھ آسن کہتے ہیں



پران آسن نمبر ۳۸

اس آسن کو کرنے کے
واسطے دائیں پاؤں کی
انگلیاں بائیں ران و
بغل میں دبا کر بیٹھو

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

اور بائیں گھٹنے کے نیچے بایاں بازو رکھو اور بائیں ہاتھ اور
بائیں پاؤں کو زمین پر زور سے رکھو اس وقت بازو سے گھٹنے
کو اوپر کھینچو اور گھٹنے سے بازو کو نیچے دباؤ اس آسن سے
ہاتھوں ۔ بازوؤں میں خوب طاقت آتی ہے پھیپھڑوں
کی بیماریاں دور ہوتی ہیں ۔ دم بڑھتا ہے ۔ اور دمہ کے مرض
والوں کے واسطے بہت مفید ہے ۔ اس آسن کو اسی
طرح دوسری طرف سے بھی کرنا چاہیئے ؛

چترکون آسن نمبر ۳۹



یہ آسن کرتے وقت دائیں پاؤں کو
گھٹنے کے اندر موڑ کر بیٹھنا چاہیئے اور
پھر دائیں ہاتھ کے نیچے کو بائیں ہاتھ
کی بغل میں رکھکر اوپر اٹھاؤ
دونوں ہاتھوں کی انگلیاں
آپس میں ملاکر پاؤں کو سر
کے بل اوپر اٹھاؤ اسی طرح
اس آسن کو دوسری طرف

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

بھی کرنا واجب ہے اس سے پاؤں اور ٹانگوں کی مضبوطی ہوتی ہے۔ اور گلے میں بھی طاقت آتی ہے۔ اس سے آپ ہن گلے کی بیماریوں کے واسطے اچھا ہے۔ گردن کی مٹالی اچھی بن جاتی ہے؛

ایک ہست کچھاسن نمبر ۸



پہلی شکل یہ ہے کہ دایاں پاؤں دائیں کندھے پر رکھیں اور دونوں ہاتھوں سے گلے گردن میں کنگھی ڈالیں۔ اور ایک ٹانگ کی چوکڑی ماریں؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ودی ہست بھجاسن نمبر ۱۸



اسی طرح پہلی شکل کی مانند
ٹانگوں کو دونوں کندھوں پر
رکھ لیں یہ دونوں آسن
عورت کے واسطے
منع ہیں یہ آسن گردن
اور رانوں کو مضبوط کرتے ہیں

ایک پاد شیر اسن نمبر ۱۹



پہلے چوکڑی لگا کر بیٹھنا ہوگا پھر
ایک پاؤں کو کھول کر اس کے
نیچے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر
آہستہ آہستہ ہلکی رفتار سے سر
کے پیچھے حلق کے عین پچھلے حصہ پر

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

پر زور دے یہ آسن رانوں
کی مڑھنوں کے واسطے مفید
ثابت ہوا ہے عورتوں کے
واسطے منع ہے ۔

دو پیاد شیر آسن نمبر ۴۳



جس طرح پہلے ایک پاد شیر اسن
کیا تھا اسی طرح اب دونوں
ٹانگوں کو ایک دم گردن
پر رکھنے سے دو پیاد شیر اسن
بنتا ہے ۔ عورتوں کے واسطے
منع ہے ۔ یہ بھی رانوں کی
مضبوطی کرنے والا ہے

باتاسن نمبر ۴۴

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri



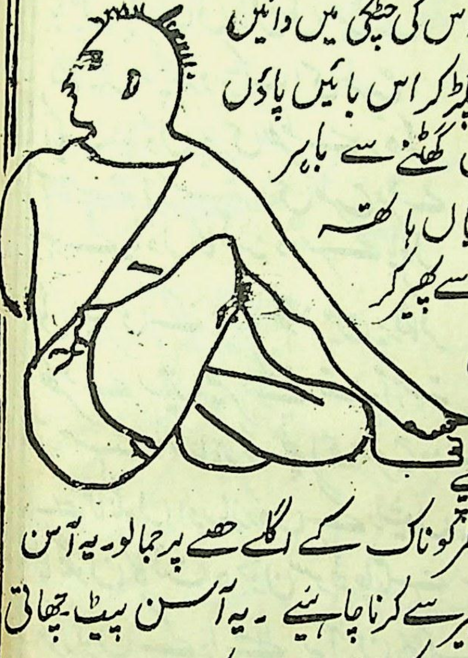
پہلے تاڑ آسن کی مانند کھڑے ہو جائیں
پھر دائیں ٹانگ کی ایڑی دوسرے
بائیں پاؤں کی ران کی جڑ میں
لگائیں۔ کچھ دیر تک اسی طرح
ایک پاؤں پر ہی کھڑے رہ کر
آہستہ آہستہ اسی طرح مڑے
ہوئے پاؤں کا گھٹنہ دوسرے پاؤں
کی ایڑی کے ساتھ زمین پر لگا کر
کھڑے رہیں پھر اٹھتے وقت آہستہ
آہستہ اٹھنا ہوگا۔ پھر اسی طرح دوسری طرف بھی کریں۔ اس
سے ٹانگوں اور بازوؤں کے ریشوں میں طاقت آتی ہے اور
ٹانگوں کا گندہ خون سوکھ جاتا ہے۔ اور رینا پیدا ہوتا ہے
عورتوں کے واسطے یہ آسن ٹھیک نہیں ہے۔

منیندر آسن نمبر ۴۵

بائیں پاؤں کا پنجہ دائیں پاؤں کی جڑ میں اس طرح سے رکھیں
کہ اس کی ایڑی توند میں لگے۔ اور انگلیاں چوکڑی کے باہر

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

... رہوں اور پھر دایاں پاؤں بائیں گھٹنے کے پاس
اور نیچے زمین پر لگا کر رکھیں۔ پھر بایاں ہاتھ دائیں گھٹنے کے
باہر سے ڈال کر اس کی چٹکی میں دائیں
پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اس بائیں پاؤں
کی نیچے کو بائیں گھٹنے سے باہر
لاکر رکھو۔ پھر دایاں ہاتھ
پیچھے کی طرف سے پھیر کر
اس سے بائیں
پاؤں کی ایڑی
پکڑ رکھو۔ اپنا سر پیچھے



کی طرف پھیر کر نظر کو ناک کے اگلے حصے پر جما لو۔ یہ آسن
اسی طرح پیر پھیر سے کرنا چاہیئے۔ یہ آسن پیٹ۔ چھاتی
حلق۔ بازو کمر وغیرہ کی بیماریاں دور کرتا ہے

برشچیکاسن نمبر ۵۴

دونوں کہنیوں کو زمین پر ٹیک کر اسی کے بل پ



تمام جسم سنبھال لیں اور
پھر دونوں پاؤں
جو اوپر جا چکے ہیں
موڑ کر سر پر رکھ لیں
یہ دیوار کے سہارے
ہوگا۔ تھوڑے دنوں
کی پریکٹس سے ٹھیک
ٹھیک ہونے لگ جائے گا اس سے انتڑیوں۔ پیٹ ہاتھ
پاؤں کی طاقت بہت بڑھ جاتی ہے۔ اور جسم ہلکا اور خوب پھرتیلا
بن جاتا ہے۔ اس آسن سے جسم کی تمام کمزوریاں رفع دفع ہو جاتی
ہیں اور جسم میں
شانتی کا نواس
ہو جاتا ہے



CC0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

ترکون آسن نمبر ۴۷

جیسے بجراسن کیا تھا اسی طرح بیٹھے ۔ پٹھوں کو زمین پر رکھکر بیٹھ جائیں ۔ پھر ایک پاؤں کو گھٹنے کی سیدھ میں لے آئے اس طرح سے ترکون آسن بن جاتا ہے ۔ اس سے گھٹنوں کی کمزوریاں اور درد وغیرہ دور ہو جاتا ہے ؂



CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

کند پیڑنا سن کمنڈ ہ

اس کا طریقہ یہ ہے کہ چوکڑی کھول کر بیٹھ جائیں پھر
ایک پاؤں کا پنجہ دونوں ہاتھوں کے سہارے آہستہ
آہستہ گھما کر اور اوپر اٹھا کر پیٹ کے اوپر لے آئیں
اسی طرح دوسرے پاؤں کو بھی پیٹ کے اوپر لے آئیں
جب الگ الگ کرنے لگ جاویں تو پھر دونوں اسی طرح
اوپر لے جاویں ؛

یہ آسن نہایت مشکل ہے ۔ مگر ماہ دو ماہ کی محنت
سے بخوبی ہونے لگ جاتا ہے ۔

اس سے گھٹنوں کی کمزوریاں دور ہوتی ہیں ؛

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

مہاشہ بھولاناتھ جی سرنا کپور تھلوی

بھارت ماں کا ٹیڑھا بچہ

اس کتاب میں رادھاسوامی مت کے تمام خفیہ بھید جوکہ پاٹھکوں کو آج تک معلوم نہیں ہو سکے۔ ایسے حالات اس کتاب میں درج ہیں مہاشہ جی نے ۱۹۳۰ء میں خود رادھاسوامی مت آگرہ پارٹی میں رہ کر گورو منتر لے کر آئے ہیں۔ اس کتاب سے بہتر رادھاسوامی مت پر آج تک کوئی کتاب نہیں نکلی جوکہ اس طرح سے تمام بھیدوں کو کھول کر بتائے۔ صفحات ۲۵۰ ہوں گے قیمت صرف ۱۲ ؍

جذبات اشانت دل

اس میں بے چین منش کیا کچھ سوچتا ہے اور آخر اس کا کیا حشر ہوتا ہے۔ دکھایا گیا ہے۔ ایک آدمی دنیا سے

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

بے چین ہو کر شانتی کی تلاش میں نکلتا ہے۔ کہاں کہاں ٹھوکریں کھا کر شانتی کے بغلگیر ہوتا ۔ پڑھکر آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ قیمت صرف ۷ر

نج گھر کی سیر

اس میں یوگ درشن کے تمام مسئلوں کو بالکل آسان کر دیا ہے ۔ سوامی ستیانند کے یوگ کا بھی اس میں بیان ہے کہ سوامی جی کا مت کیا ہے کتاب جواب و سوال کے طور پر لکھی گئی ہے ۔ قیمت صرف ۶ر

پریم بھگتی

اس میں بتایا ہے۔ کہ پریم کیا وستو ہے ۔ ایک منشیہ پریمی ہو کر کیا کچھ کر گذرتا ہے یہ کتاب پریم مت کی زندہ تصویر ہے۔ قیمت صرف ۶ر

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

چپ

اس میں خاموشی کی برکتیں بیان کی گئی ہیں۔ کہ خاموشی سے کیا کچھ ہو سکتا ہے۔ قیمت صرف ۶/

ہر قسم کی کتابیں ملنے کا پتہ

لالہ کرپا شنکر اگروال

کٹڑہ مشروع دریبہ

کلاں دہلی

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

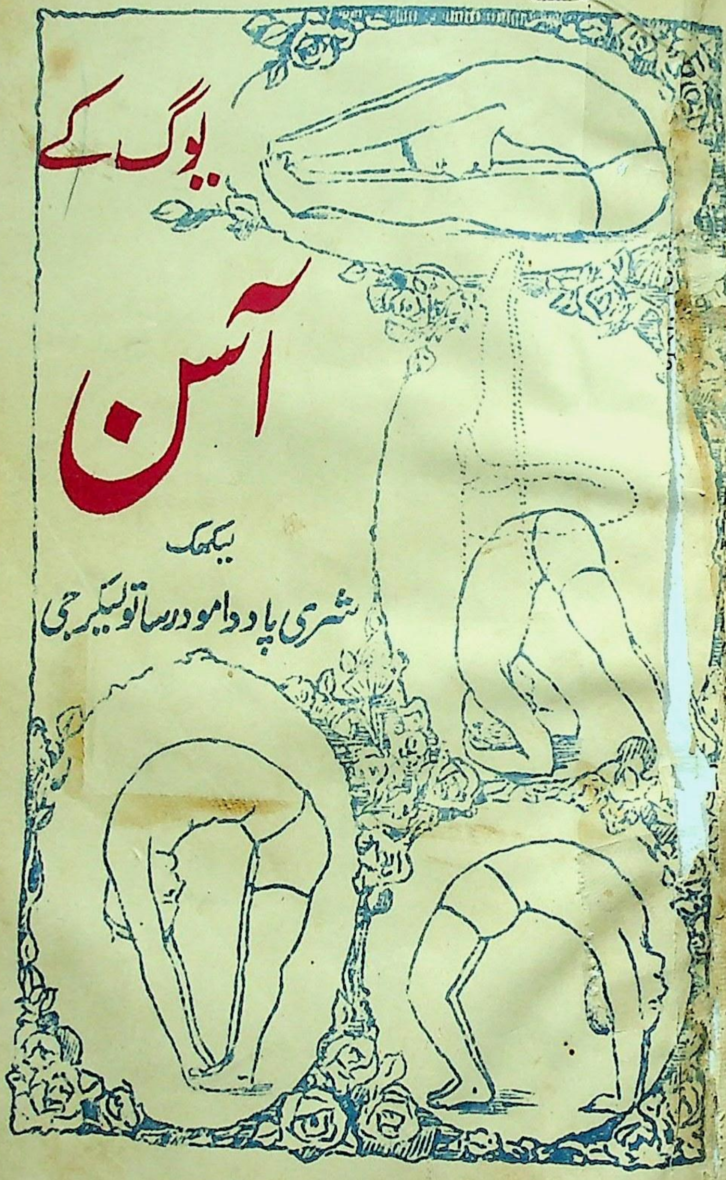
CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

14A U

یوگ کے
آسن

لیکھک

شری پاد داموودر ساتولیکر جی



Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

गुप्त. सियारामशरण, ले.
2069

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

37282 3.2/1 2075
2069 गुप्त. सियारामशरण, ले.

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

CCO, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri

CC0, Gurukul Kangri Collection, Haridwar, Digitized by eGangotri